



Groupement d'Intérêt Public
Réseaux et Actions de Santé Publique En Guadeloupe
à Saint-Martin et Saint-Barthélemy

HTA-GWAD info



Revue d'information du réseau HTA-GWAD www.htagwad.com

Numéro 42

HTA - Août-Septembre-Octobre-Novembre- Décembre

HTA-GWAD

15 Rue Perrinon,
97100 Basse-Terre
Tél : 0590 80 86 87
Fax : 0590 80 86 88
Site www.htagwad.com
Mail : htagwad@wanadoo.fr

Membres du comité de rédaction :

R.ASMAR ; A. ATALLAH ; R.BILLY ;
L.FOUCAN ; M.GORE ; J.INAMO ; T.LANG ;
C.MOUNIER-VEHIER ; C.MACHURON ;
J-J.MOURAD ; N.POSTEL-VINAY ;

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DES PATIENTS

Les Programmes du Réseau HTA-GWAD
Pages 2,3

LA PLACE DE LA PRÉVENTION AU SEIN DU RÉSEAU HTA-GWAD

Rencontre organisée par la délégation
locale de l'action sociale de la MINEFI...
Page 4

Rencontre des salariés de la DEAL à
Dothémare
Page 4

Le Village Santé du Tour cycliste de la Gua-
deloupe 2018 organisé par le GIP-RASPEG.
Page 5

RECOMMANDATION

Mesure de la pression artérielle
Page 7



En cette nouvelle année 2019, ce numéro fait un rapide rappel des actions menées par le GIP- RASPEG réseau HTA-GWAD. Il y a bien sûr les programmes d'Education Thérapeutique du Patient :

- ❶ Le PEA, Programme d'Education à l'Automesure
- ❷ Le PET-HTA
- ❸ Le PET des patients sous anticoagulants.

La fiche d'inclusion, jointe à ce numéro, permet aux professionnels de Santé d'inclure son patient à l'un de ces programmes.

Dans un souci d'efficacité et de gain du temps (précieux pour le professionnel de santé, cette inclusion est facile et rapide : il suffit d'envoyer cette fiche au réseau HTA-GWAD avec les coordonnées du patient. Le réseau se charge de contacter une infirmière du réseau proche du domicile du patient afin de réaliser cette séance d'éducation.

Infirmière, formée à l'Education du patient et ayant passé une convention avec le réseau HTA-GWAD.

L'équipe du réseau HTA-GWAD souhaite à tous ses correspondants et lecteurs de la revue une excellente année 2019.

L'ÉDUCATION THÉRAPEUTIQUE DES PATIENTS :



Les Programmes du Réseau HTA-GWAD

Eduquer le patient pour le rendre acteur de sa « Santé » !!!!

Ces programmes sont agréés par l'Agence Régionale de Santé et réalisés par une équipe pluridisciplinaire de professionnels de la Santé tous formés à l'Education Thérapeutique.....

Programme d'Education à l'automesure - PEA L'automesure a deux utilités principales :

Elle aide à faire le diagnostic d'hypertension et permet d'évaluer précisément l'effet du traitement. De plus, elle permet de détecter « l'effet blouse blanche ». En effet, certaines personnes ont une tension plus forte en présence du médecin, tandis qu'elle peut se révéler normale à la maison.

La prise de tension occasionnelle chez le médecin, en pharmacie, ou à son domicile, permet de suspecter une hypertension.

L'automesure permet d'affirmer le diagnostic d'une hypertension artérielle et donc aide à trouver le meilleur traitement. Elle offre la possibilité d'une implication personnelle dans la prise en charge quotidienne de l'hypertension artérielle. Enfin, elle évalue l'efficacité des thérapeutiques et améliore l'observance thérapeutique.

L'automesure permet aussi dans certains cas de favoriser l'observance médicamenteuse et de manière plus générale l'adhésion du patient à la prise en charge de sa maladie. Il se réalise en 2 séances de 45 mn chacune à une semaine d'écart. Entre les 2 séances le patient réalise son automesure, ramène à la 2ème séance ses relevés qui sont analysés par le réseau et adressés au médecin traitant et au spécialiste.

Le Programme d'éducation à l'automesure (PEA) permet d'enseigner aux patients, adressés par un professionnel de santé, la technique de l'automesure, avec des séances réalisées à son domicile.



Programme d'Education Thérapeutique : PET-HTA

C'est un programme avec des activités, des séances, des outils qui permettent au patient d'acquérir des compétences afin de développer et maintenir des attitudes favorables au maintien de sa santé et de mieux prendre en charge sa maladie hypertensive en respect des recommandations de la Haute Autorité de Santé concernant l'Education Thérapeutique. Selon le plan personnalisé de Santé du patient, différentes prises en charge peuvent lui être proposées :

- des séances de prise en charge diététique pour patients hypertendus sous traitement. (Surpoids, obésité, gestion du sel...)
 - séances de prise en charge par un éducateur sportif, (quand il y a sédentarité).
 - séances de prise en charge psychologique si besoin.
- La participation active du patient est une condition nécessaire au succès de ce PET-HTA.



Programme d'Education Thérapeutique pour les patients sous anticoagulant

L'enquête ENEIS (2011) a mis en évidence que les anticoagulants arrivent en France au premier rang des médicaments responsables d'accidents iatrogènes graves (37% en 2004, 31% en 2009 des événements indésirables graves rapportés liés aux médicaments). On estime à environ 5000 le nombre d'accidents mortels liés aux hémorragies sous AVK.

Ces risques sont particulièrement élevés dans certaines situations : patients âgés, pathologies associées, insuffisance rénale, insuffisance hépatique, faible poids corporel, interactions médicamenteuses, interventions associées à un risque hémorragique particulier.

Le Programme d'Education Thérapeutique pour les patients sous anticoagulant a pour objectif d'acquérir ou de maintenir des compétences pour gérer au mieux leur vie avec le traitement anti coagulant.

Des supports et des outils d'éducation permettent d'adapter les messages éducatifs aux particularités du patient, à son quotidien et d'impliquer directement le patient et/ou son entourage dans la gestion du traitement.

EN SURVEILLANT L'INR SUR LES PRISES DE SANG

INR : à chacun sa cible



HTA-GWAD



Ces programmes se réalisent sur une simple demande par l'envoi d'une fiche d'inclusion par fax, courrier, ou e-mail.

GIP- RASPEG
Réseau HTA GWAD

15 Rue Perrinon
97100 Basse-Terre
Tél : 05.90.80.86.87
Fax : 05.90.80.86.88
E-mail : htagwad@wanadoo.fr

LA PLACE DE LA PRÉVENTION AU SEIN DU RÉSEAU HTAGWAD :

Rencontre organisée par la délégation locale de l'action sociale de la MINEFI, (Ministère de l'Economie et des Finances) autour du thème « Boujé sé santé »

Lors de cette conférence, qui a réuni 125 personnes, Dr A. ATALLAH est intervenu afin de valoriser les bienfaits de l'activité physique sur la Santé en général et plus spécifiquement sur les personnes hypertendues. Le DVD « Boujé sé santé », disponible au réseau, et sur YouTube (il faut taper : boujé sé santé) a été offert aux organisateurs. Cette intervention a permis de passer les messages clés. En résumé, l'activité physique possède de très nombreuses vertus et constitue un excellent moyen de se prémunir contre les maladies chroniques.

La pratique régulière d'une activité physique a de très nombreux bienfaits, parfois insoupçonnés :

- Elle permet d'avoir une bonne condition physique ce qui, au-delà de l'amélioration de vos performances sportives, facilitera votre vie quotidienne.
- Elle protège contre la survenue des maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde et angine de poitrine), quel que soit l'âge.
- Elle protège contre certains cancers en particulier celui du sein chez la femme, de la prostate chez l'homme, et du côlon chez les deux sexes.



- Elle réduit le risque de diabète et aide à mieux équilibrer le taux de sucre dans le sang (glycémie).
- Elle facilite la stabilité de la pression artérielle.
- Elle est efficace pour le maintien du poids de forme et peut réduire les risques d'obésité.
- Elle réduit le risque de lombalgies.
- Elle améliore le sommeil.
- Elle lutte efficacement contre le stress, la dépression, l'anxiété.
- Elle améliore le processus de vieillissement et protège contre la perte d'autonomie.

Un autre temps fort : Rencontre des salariés de la DEAL à Dothémare: « L'Hypertension Artérielle »

Dans le cadre des missions de prévention du réseau HTA-GWAD, Dr ATALLAH a répondu favorablement à l'invitation pour une intervention au sein de la DEAL de Dothémare.



- Bougez davantage,
- Maintenez un poids santé,
- Gérez mieux le stress,
- Évitez de fumer,
- Modérez votre consommation d'alcool,
- Adoptez une alimentation saine et équilibrée
- Diminuez le sel
- Pratiquez l'Automesure



Ce temps d'échange a permis de rappeler que cette maladie chronique est généralement asymptomatique et silencieuse. Chacun peut agir sur sa santé en respectant une bonne hygiène de vie afin de prévenir cette pathologie :

Le SMIG* :
Sport Minimum Indispensable aux Gens soit :
30 mn d'activité physique au quotidien

*Acronyme du Dr A.ATALLAH



Le Village Santé du Tour cycliste de la Guadeloupe 2018 organisé par le GIP-RASPEG.

L'équipe d'infirmiers du réseau HTA a pu être présent sur toutes les étapes du Tour afin d'informer, de sensibiliser et dépister la population présente sur le stand. Et si besoin, ces professionnels ont orienté les personnes vers leur médecin traitant.



Une animation Santé autour d'un quizz sur l'activité physique et l'HTA menée par le Dr A. ATALLAH a permis de faire passer les messages importants au public présent sur le village.

A vous de jouer !

Questions :

- 1 - Il est recommandé de faire de l'activité physique au minimum combien de fois par semaine ?
- 2 - Parmi ces activités physiques, la ou lesquelles sont les mieux appropriées quand on est hypertendu ?
- 3 - Si je n'arrive pas à parler durant l'effort, c'est que son intensité est trop élevée pour moi ?
- 4 - Faut-il s'hydrater pendant l'activité physique ?
- 5 - Courir avec un k-way permet-il de perdre du poids ?
- 6 - L'activité physique permet d'améliorer les chiffres tensionnels ?
- 7- Quels sont les chiffres au-dessus desquels on parle d'hypertension artérielle chez l'adulte ?
- 8 - Pratiquer une activité physique régulière diminue le risque de survenue des maladies suivantes :

les maladies du coeur, les maladies des artères, le diabète, le cancer, l'ostéoporose, grippe, hépatite.

9 - Quand on est hypertendu, est-il conseillé d'aller nager en mer ?

10 - Citez spontanément au moins 3 autres facteurs de risque cardiovasculaire en plus de l'HTA :



Réponses :

- 1 - Il est recommandé de faire : au moins 30 min d'activité physique 5 fois par semaine, le mieux est d'en faire tous les jours.
- 2 - Toutes sauf la musculation et le 100 m haies
- 3 - Vrai. Il est important de bien écouter son corps et de ne pas aller au-delà de ses propres limites. Il y a aussi la fréquence cardiaque maximale (FCM) à ne dépasser. Pour la calculer, $FCM = 220 - \text{âge}$. Pour être bénéfique à votre coeur, votre fréquence cardiaque durant l'effort ne doit pas dépasser 75% de la FCM. Dans tous les cas, référez-vous aux conseils de votre médecin.
- 4 - Oui, il faut s'hydrater en buvant de l'eau régulièrement par des petites gorgées. Lors d'une activité physique de plus de 30 mn, il est recommandé de boire régulièrement, 2 à 3 grosses gorgées toutes les 15 mn, afin de ne pas se déshydrater. Une mauvaise hydratation entraîne une baisse des performances et peut occasionner des problèmes de santé : tendinite, crampes, fatigue, hyperthermie, etc...
- 5 - Non La transpiration est le système de refroidissement de notre corps. Lorsque l'on fait du sport avec un K-way, on ne permet pas au corps de se refroidir. Il y a alors surchauffe, ce qui peut être très dangereux pour l'organisme. De plus, le poids perdu ne correspond qu'à une perte d'eau (et non de graisse !), qui sera repris dès que l'on se réhydratera. Il s'agit donc d'une conduite dangereuse qui en fatigant prématurément l'organisme, entraîne un arrêt prématuré de l'activité physique.
- 6 - Oui L'activité physique doit faire partie du traitement de l'hypertension artérielle.
- 7 - Si après 2 ou 3 mesures réalisées après 5 minutes de repos la moyenne est supérieure à 140/ 90 on parle alors d'hypertension artérielle.
- 8 - Toutes les réponses sauf la grippe et l'hépatite
- 9 - Oui La natation est une excellente activité physique en mer comme en piscine
- 10 - Les autres facteurs de risque sont : le tabac, la sédentarité, le diabète, le cholestérol élevé, l'obésité.



L'activité physique constitue l'un des moyens les plus efficaces pour lutter contre les plus grands problèmes de santé actuels que sont les maladies cardiovasculaires, le diabète, l'obésité l'hypertension artérielle

Sans oublier la présence de notre équipe d'infirmiers sur les différents quartiers de la Guadeloupe en présence du Bus de Dépistage Santé de la Croix Rouge, les nombreuses manifestations et Villages « Santé » organisés par les associations et les collectivités...



En avant-première :

Dans le prochain numéro, nous vous parlerons de :



- La prévention primordiale :

un résumé de la présentation faite à l'académie Nationale de médecine dont le Dr A. ATALLAH était invité aux côtés des Présidents de la FFC et de la SFHTA

- Les présentations aux Journées d'HTA 2018

- Les recommandations de la SFHTA concernant la mesure de la Tension Artérielle viennent de paraître et seront remises aux congressistes lors des Journées Internationales d'HTA en décembre.

Dr A. ATALLAH a eu l'honneur de faire partie du groupe de relecture.

- Présentation de l'outil pédagogique du PET des Patients sous Anticoagulant : « AvODé ! AVoKa ! »





MESURE DE LA PRESSION ARTERIELLE



GROUPE DE TRAVAIL
Roland ASMAR, Guillaume BOBBIE, Jean-Marc BOIVIN, Thierry DENOLLE,
Xavier GIRARD, Sylvain LE JEUNE, Bernard VAISSE.

GROUPE DE REFLECTURE
Yara ANTAKLY-ILANON, Mathieu ANTIFONI, André ATALLAH, Christophe BACHELET,
Nicolas BARDET-CHAMOUX, Theodora BEJAN-ANGOUUVANT, Jacques BLANCHIER,
Florentin DOULESTREAU, François CHANTREL, Yves DIMITROV, Gérard DOLL,
Gisèle DUGHAY, Béatrice DUBOY, Philippe GOSSE, Dominique GUY-HROI,
Faouzi JARHAYA, Guillaume LAMIRAULT, Benoit LEQUEUX, Marley LOPEZ-SUBLEJ,
Alain MERCIER, Laurene MILLET, Claire MOUNIER-VÉHIER, Jean-Jacques MOURAD,
Edgar NASR, Olivier ORMEZZANO, Laurence PEREZ, Alexandre PERSU, Jean
RIBSTEIN, François SILHOU, Philippe SOSNER, Elisabeth STEYER, Mohamed TEMMAR,
Philippe VAN DE BORNE, Emmanuelle VIDAL-PETIOT.

DECLARATION DE BENS D'INTERET
Certains signataires de ce document indiquent avoir des liens d'intérêt avec des industriels
qui commercialisent des produits de santé. Ils déclarent avoir réalisé ces recommandations

Ces recommandations sont déjà disponibles sur le site :

www.htagwad.com



L'équipe du réseau HTA-GWAD vous souhaite une belle année 2019.



Une année se termine,
une nouvelle commence !
Cap sur 2019 !

Au programme : la même énergie que 2018, et encore plus
de réussite et de succès pour nos projets !
De la part de toute l'équipe du Réseau HTA-GWAD
et moi-même, nous vous souhaitons une très belle année
2019 !

Dr A.ATALLAH





Bonne année 2019

